

## „VO2 max Intervalle“

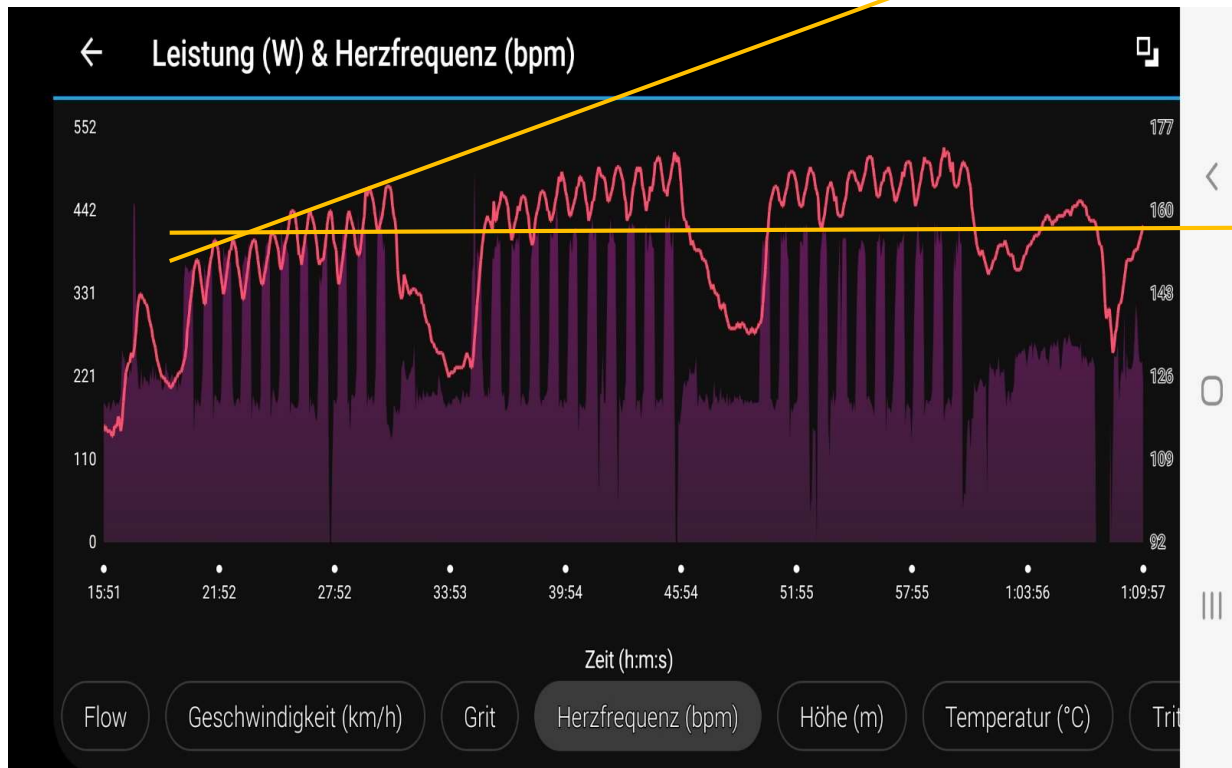
15 min GA 1		Ankommen / Einrollen	15 min
1 min GA2 / 1 min GA1	2 x	„anschwitzen“	4 min
1 min EB / 1 min GA1	1 x	Leistungsbereitschaft herstellen	2 min
30/30 Intervalle	10 x	VO2 max Training	10 min
5 min	1 x	Aktive Erholung	5 min
30/30 Intervalle	10 x	VO2 max Training	10 min
5 min	1 x	Aktive Erholung	5 min
30/30 Intervalle	10 x	VO2 max Training	10 min
15 min	1 x	Aktive Erholung	15 min
<b><u>Zeitaufwand</u></b>			<b><u>76 min</u></b>

Karsten Quadder; B-Trainer Radsport



## „VO2 max Intervalle“ >> korrekte Ausführung // Puls vs. Leistung

Der Puls soll über die Intervall steigen ...



Jedes Intervall soll mit gleicher Leistung durchgeführt werden !

### Häufige Fehler ...



nicht ausreichend aufgewärmt ...

das erste Intervall war bereits zu „intensiv“, bei der letzten Wiederholung musste die Leistung reduziert werden



Karsten Quadder; B-Trainer Radsport